



Universidad  
Católica

**Silva  
Henríquez**

# BIENESTAR JUVENIL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

María Cecilia Besser S.

Psicóloga

2021



LUNES DE FORMACIÓN PERMANENTE

ÁREA PASTORAL JUVENIL SALESIANA

# Bienestar juvenil en tiempos de pandemia

- La adolescencia puede ser una etapa complicada, y la epidemia del coronavirus la puede hacer todavía más difícil
- Aislamiento y distanciamiento social
- Sentimiento: ansiedad, aislamiento, decepción



La pérdida de las costumbres y rutinas familiares, la ausencia del entorno estructurado de la escuela, el aburrimiento, las dificultades para participar en actividades deportivas y para salir con los amigos se encuentran entre las causas relacionadas con problemas psicológicos.



# Conectividad - Colegio

Tiempos de conexión

Todos conectados

Hijos cansados

Dolor de cabeza

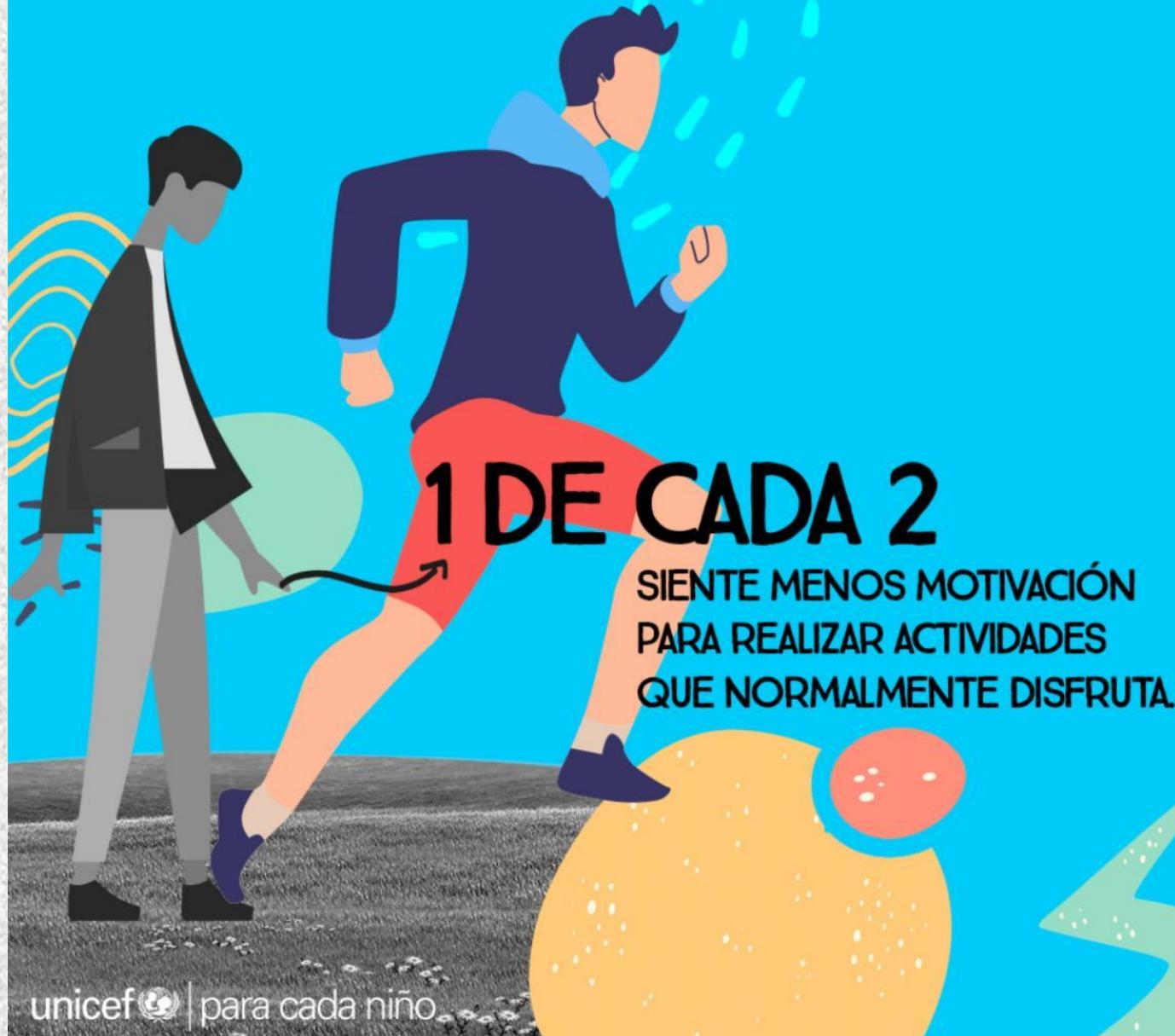


- *Un reciente sondeo realizado por UNICEF muestra que la crisis del COVID-19 ha tenido un importante impacto en la salud mental de las y los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe*



*Las jóvenes reportan un mayor porcentaje de ansiedad.*





**1 DE CADA 2**

SIENTE MENOS MOTIVACIÓN  
PARA REALIZAR ACTIVIDADES  
QUE NORMALMENTE DISFRUTA.

43%



DE LAS JÓVENES  
**SE SIENTE PESIMISTA**  
FRENTE AL FUTURO  
FRENTE A

31%



DE LOS  
JÓVENES.

**3 DE CADA 4**  
HA SENTIDO LA NECESIDAD  
DE PEDIR AYUDA EN  
RELACIÓN A SU BIENESTAR  
FÍSICO Y MENTAL

PESE HABER SENTIDO LA  
NECESIDAD DE HACERLO,  
**2 DE CADA 5**  
NO PIDIÓ AYUDA.



# Qué señales podemos ver en nuestros jóvenes:

- Cambios en el estado de ánimo, tales como continua irritabilidad, sentimientos de desesperanza o furia/ira, y conflictos frecuentes con sus amigos y familia.
- Cambios en el comportamiento, tales como alejarse de relaciones personales. Si su joven que normalmente tiene una personalidad extrovertida muestra poco interés, por ejemplo, en enviar mensajes de texto o contactar a sus amigos por chats de video, puede ser motivo de preocupación.
- Una pérdida de interés en las actividades que disfrutaba antes. ¿Su joven amante de la música de repente deja de practicar su guitarra, por ejemplo? ¿Su aspirante a chef perdió interés en cocinar o en hornear?
- Se le dificulta dormir o permanecer dormido, o está durmiendo a todas horas.
- Cambios de peso o patrones alimentarios, tales como nunca no tener hambre o comer todo el tiempo.
- Problema de memoria, de razonamiento o concentración.
- Menos interés en sus tareas y un decaída en su esfuerzo académico.
- Un incremento del consumo de alcohol y/o drogas

# SUICIDIO JUVENIL

- *“El suicidio varía en proporción inversa al grado de integración de los grupos sociales a los que pertenece el individuo”*
- **Sintomas de ansiedad, estrés, trastornos depresivos, consumo de alcohol y drogas e ideas suicidas, se incrementaron en el confinamiento.**
- Hablar de suicidio se ha convertido en necesidad
- Es erróneo que solo las personas con enfermedad mental plantean, cuestionan y realizan suicidio.
- La OPS señala que cuando se detectan estas señales en uno mismo o en otro, se debe buscar ayuda especializada y como estrategia de prevención señala el acceso a salud mental, limitar los instrumentos letales, información apropiada y reducir su estigma.

- La tentativa suicida es una manifestación de alto riesgo que se debe diferenciar de las autoagresiones realizadas principalmente por adolescentes pero sin intención de muerte, pero que deben ser abordar también en el sistema de salud.
- IMITACIÓN: el fenómeno de tik tok



# ¿Cómo está su joven enfrentando el estrés durante el COVID-19?

- Hay que pedirle a los jóvenes que hablen acerca de cómo se sienten.
- También hay que preguntarle qué se les ocurre a ellos (su fórmula) para afrontar esta situación

"Mi fórmula ha sido ayudar en un comedor comunitario para poder distraerme y no pensar en esta pandemia."

Ignacio, 15 años. Argentina

“Mi fórmula ha sido leer y escribir lo que me hace sentir mal. En muchas ocasiones, llorar.

He tratado de distraerme dibujando o viendo series.

El COVID-19 me ha cambiado mucho, ni siquiera me reconozco a mi misma.”

ROSA, 14 AÑOS | GUATEMALA

# Cómo les ayudamos?

1. Ordenar el tiempo: los horarios son importantes
2. Almuerzo como contención familiar
3. Reconocer las emociones: el normal sentir miedo, ansiedad, tristeza o rabia
4. Usar la creatividad: arte, música, escribir cuentos, hacer videos
5. Mantenerse en contacto con sus amigos
6. Escuchar música
7. Permitir tiempo de inactividad
8. Ciberacoso



Universidad  
Católica

**Silva  
Henríquez**

# TALLERES OFERTADOS POR CEAC

# Taller “Hablemos sobre la nueva normalidad”

- **Dirigido a:** alumnos de 1° medio de Colegio Salesiano Concepción.
- **Dirigido a:** alumnos de 7°, 8° y 1° medio de Colegio Salesiano Valparaíso.
- **Asistentes:** En promedio 45 alumnos por taller, es decir, en total asistieron un promedio de 135 alumnos aprox. a los 3 talleres.
- **Objetivo general:** Brindar un espacio de contención a quienes están a cargo del cuidado de niños y niñas, en el periodo de pandemia.
- **Objetivo específico externo:**
  - -Evidenciar las distintas problemáticas que han presentado los adolescentes en periodo de cuarentena.
  - -Identificar los recursos que presentan para enfrentar el periodo de cuarentena.
  - -Brindar una comprensión de los procesos psicológicos que surgen en contextos de crisis
  - -Facilitar estrategias para el afrontamiento de las distintas problemáticas que se presentan en este periodo de cuarentena.
- **Duración:** Entre 1 a 1 hora y media.